Sommaire

1 Objectif de cette brochure?

2 Le système digestif et le système immunitaire

3 Les troubles digestifs liés VIH

4 Les troubles digestifs liés aux traitements anti-retroviraux

5 Les médicaments fréquemment prescrits contre ces troubles

6/7 Interactions médicamenteuses anti-VIH, anti-ulcéreux/

8/9 Les stratégies alimentaires.

10/13 La glutamine,

14/15 Les probiotiques

16 Les points à retenir

17 L'accompagnement proposé par Actif santé

Objectif de cette brochure

1

Les troubles du système digestif sont fréquents dans la vie des personnes vivant avec le VIH.

L'effet indésirable le plus courant est la diarrhée, il pénalise fortement la qualité de vie de nombre de personnes

D'après les statistiques, il concerne*

- jusqu'à 50% des personnes vivant avec le VIH dans les pays développés,
- jusqu'à 90% de ceux des pays en développement.

Les diarrhées subies de manière prolongée entraînent une déshydratation et une perte de poids qui affaiblissent considérablement l'individu.

- les troubles intestinaux sont une des causes principales de non-observance des traitements antirétroviraux,
- l'utilisation non appropriée de certains médicaments peut mener à l'échec virologique.

Cette brochure a pour objectif d'expliquer

- l'importance de vivre en bonne intelligence avec le système digestif,
- d'identifier quelles sont les causes des problèmes intestinaux, particulièrement les diarrhées,
- De vous informer sur les solutions existantes et les recherches pour l'amélioration de votre qualité de vie au quotidien.

* Références

Dellamonica : Médecine et maladies infectieuses - Février 2003 «*Diarrhées et infections à VIH*»

2 Le système digestif et le système immunitaire

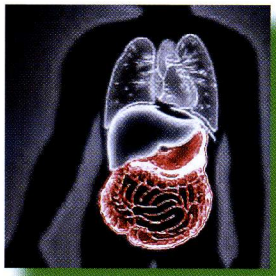
Le système digestif joue un rôle crucial dans l'évolution de l'infection à VIH.

L'intestin est une des cibles majeures du virus du sida. Le virus attaque de façon préférentielle les globules blancs, les lymphocytes qui sont dans la paroi de l'intestin, et cela dès le début de l'infection.

La chute immunitaire initiale porte notamment sur ces cellules qui constituent plus de la moitié du total des lymphocytes de l'organisme.

C'est dans le tube digestif que se produit la destruction la plus importante des cellules CD4, et cela à tous les stades de l'infection à VIH, et ce, même lorsque la personne est sous traitement antirétroviral.

L 'intestin joue un rôle majeur dans les défenses immunitaires de l'organisme,



Au cours de l'infection à VIH, différentes causes peuvent fragiliser le système digestif et plus particulièrement l'intestin, chacune doit être identifiée et une solution appropriée doit y être apportée

Les troubles digestifs liés au VIH

3

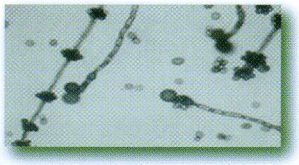
Le VIH peut endommager l'intestin. Les manifestations de type troubles intestinaux sont répertoriés.
Il se déclinent majoritairement en diarrhées, digestions lentes et douleurs abdominales.

Au cours de l'évolution du VIH/SIDA, les infections de l'intestin risquent d'endommager la muqueuse :

- Chez les personnes dont la maladie VIH n'est pas contrôlée, les diarhées chroniques sont le plus souvent d'origine parasitaire. Elles peuvent aboutir à une détérioration de l'état de santé, avec une dénutrition et à un affaiblissement du système immunitaire, et donc influer fortement sur la qualité de vie.
- Au stade sida, sans traitement ou si celui-ci est inefficace (échappement virologique et résistances) ou inaccessible, la prise en charge est souvent palliative visant à limiter l'inconfort des personnes et à maintenir le plus longtemps possible un état hydroélectrique et nutritionnel correct.

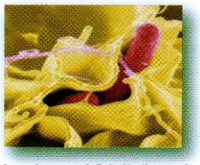
La prise en charge de la diarrhée au cours de l'infection à VIH nécessite d'abord l'identification des agents infectieux en cause :

Cryptosporidies



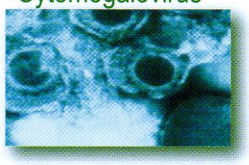
- Les parasites (Cryptosporidies, microsporidies…)

Salmonelles



- Les bactéries (Salmonelloses…)

Cytomégalovirus



- Les virus (VIH, Infections à cytomégalovirus (CMV) …)

Deux processus interviennent dans la diarrhée, la malabsorption et l'hypersécrétion. Cette dernière est le plus souvent liée à l'inflammation de la muqueuse. La malabsorption est l'effet d'infections parasitaires, bactériennes ou virales.
La malabsorption est une constante des personnes vivant avec le VIH et est proportionnelle au niveau d'immunodépression.

4 Les troubles digestifs liés aux traitements anti-retroviraux

Plusieurs médicaments anti-VIH provoquent des troubles intestinaux, majoritairement les diarrhées. Il est important de maîtriser cet effet indésirable*.

Si vous allez fréquement à la selle (et que celles-ci sont liquides) durant plus de deux à trois jours, il est important d'en informer votre médecin.

Deux médicaments ont été principalement identifiés parmi les inhibiteurs de la protéase ou antiprotéases :

- Le Viracept® (nelfinavir)
- Le Norvir® (ritonavir)

Cependant d'autres molécules sont succeptibles de causer ce type de problème :

- Toutes les autres antiprotéases, en particulier le lopinavir
- Les nucléosidiques, à l'exception du Retrovir® (AZT) seul
- Les combinaisons Truvada® (combinaison de 3TC et de ténofovir, un nucléotide) Combivir® (zidovudine et lamivudine) Trizivir (zidovudine, abacavir et lamivudine) et Kivexa® (abacavir et 3TC) et Atripla (FTC, ténofovir et efavirenz)
- Tous les non nucléosidiques;

En dehors des médicaments cités, principalement prescrits dans le VIH, la liste de médicaments susceptibles de provoquer la diarrhée est longue (par exemple de nombreux antibiotiques). Ainsi, il peut être difficile d'en identifier la cause lorsque plusieurs de ces médicaments sont utilisés simultanément.
Souvent, la diarrhée devient moins grave avec le temps, mais, encore trop souvent, elle s'installe dans le temps.

D'autres effets indésirables répertoriés tels qu'une digestion lente, des douleurs à l'estomac ou abdominales ont été identifiés chez certaines personnes en traitement, mais ceux-ci sont peu fréquemment prescrits. Ils portent néanmoins atteinte à la qualité de vie.

* Selon la définition de l'OMS : Toute réaction nocive et non recherchée survenant de façon fortuite chez certains sujets soumis à un traitement par un ou plusieurs médicaments, ceci à des fins thérapeutiques, prophylactiques ou diagnostiques.

Les médicaments fréquement prescrits contre ces troubles 5

La diarrhée peut être liée à un parasite ou à un autre type d'infection opportuniste, générée par le VIH lui-même ou par intolérance au traitement anti-VIH.

- Dans le cas de diarrhées diagnostiquées d'origine infectieuse, un traitement adapté à l'agent infectieux est prescrit à chaque fois qu'il est disponible, l'intervention curative doit ainsi réguler le problème.
- Si le diagnostic identifie une diarrhée médicamenteuse et que le traitement est impératif, la prise en charge repose à l'heure actuelle sur l'association
  - de régulateurs de la motricité (loperamide et autres opiacés…),
  - de pansements intestinaux comme le Smectar ou les levures,
  - d'antisécrétoires.

Ces médicaments peuvent être associés ou non en combinant une, deux ou trois de ces classes de médicaments.

L'adaptation du traitement doit faire l'objet d'un suivi constant, afin de préserver la meilleure qualité de vie possible et préserver les bénéfices thérapeutiques optimaux du traitement anti-rétroviral.
Souvent, au stade terminal de la maladie, l'association de ralentisseurs de transit aux antisécrétoires ne peut contrôler certaines diarrhées. A l'heure actuelle, il n'y pas de traitement de référence évalué.

Le Loperamide est fréquement prescrit pour traiter la diarrhée, surtout sous le nom d'Imodium®.

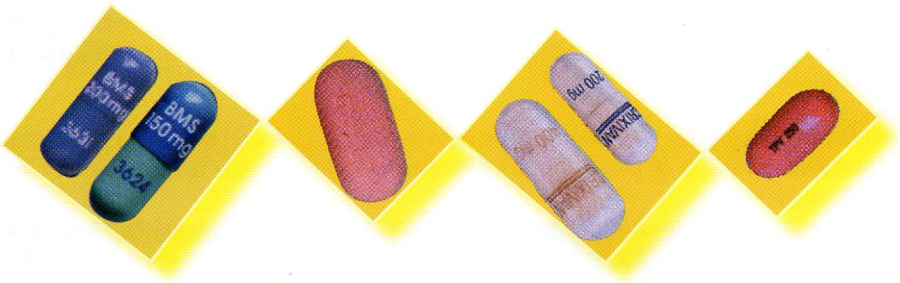
Attention!
En cas de colite, la lopéramide ne convient pas aux diarrhées dues aux antibiotiques. En cas d'insuffisance hépatique ou si vous présentez des signes de déshydratation liés à la diarrhée, consultez votre médecin.

6 Interactions Anti-VIH/Anti-ulcéreux

Comme dans la population générale les personnes séropositives peuvent être amenées à prendre des anti-reflux ou des anti-ulcéreux pour soulager

- des sensations de brûlures dans la gorge,
- des sensations de remontée de liquide acide dans la gorge ou derrière la poitrine,
- des douleurs ou crampes au creux de l'estomac,
- des nausées, voire des vomissements.

Or l'association d'anti-acides avec certaines anti-protéases risque d'empêcher leur absorption (Reyataz® (atazanavir), Telzir® (fosamprenavir), Crixivan® (indinavir), Aptivus® (tipranavir))



Or les problèmes sont que :

- La personne en traitement anti-VIV indique rarement à son médecin qu'elle prend un anti-acide.
- La personne en traitement anti-VIH utilise ces anti-ulcéreux ou anti-acides par intermittence (certains produits font souvent partie de la pharmacie familiale).

Il existe trois classes d'anti-acides

- les anti-H2 qui bloquent les récepteurs qui sécrètent l'acide (sur prescription),
- les Inhibiteurs de la Pompe à Proton (IPP), bloquent eux les pompes qui fournissent les ions responsables de l'acidité gastrique, .(sur prescription),
- les pansements gastriques et autres traitements à base de sels d'aluminium ou de sels de magnésium.

Attention! ce type de produit, souvent en automédication, tapissant la muqueuse risque de diminuer l'absoption s'il est pris en même temps.

Si vous souffrez de reflux acides et de troubles gastriques.

- Il est important de signaler à son médecin la prise de tout autre médicament, même pris occasionnellement.
- Par précaution lorsque c'est possible, espacer d'au moins deux heures, idéalement, prendre les anti-acides le soir et les anti-protéases le matin sauf contre-indication.

Contre indications avec les anti-ulcéreux

L'association d'atazanavir/ritonavir (Reyataz®+Norvir®) avec l'oméprazole (Mopral®, Zoltum® et autres) n'est pas recommandée.

En effet, cette association a provoqué une diminution de 76 % de la concentration de l'aire sous la courbe des concentrations plasmatiques d'atazanavir et de 78 % de la concentration minimale plasmatique d'atazanavir. En l'absence de données avec d'autres inhibiteurs de la pompe à protons, ces recommandations doivent être étendues à l'ensemble de la classe des inhibiteurs de la pompe à proton. Des études d'interactions avec les autres antiH2 sont en cours. (RCP du Reyataz®)

Associer aux anti-ulcéreux avec précaution

Telzir® (fosamprenavir), Crixivan® (indinavir), Aptivus® (tipranavir))

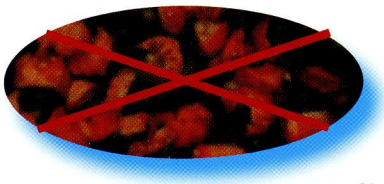
8 Les stratégies alimentaires

L'appareil digestif ayant pour rôle de trier et transformer l'alimentation, celle-ci joue aussi un rôle d'influence sur le transit et peut amplifier ou réduire certaines diarrhées.

Voici quelques suggestions appliquées seules ou en complément des autres pistes énumérées dans cette brochure.

1. Dans un premier temps, il est essentiel d'éviter autant que possible

- les plats épicés, les fritures et matières grasses, les menus ou aliments comprenant du beurre ou de la margarine,
- certains aliments tels que : Le chocolat, les aliments riches en sucre; les fromages et le lait de vache,
- certaines boissons comme : Le café et autres breuvages caféinés (excépté le Coca Cola, Pepsi et autres), les boissons alcoolisées, les liquides riches en sucre.



2. Privilégier les aliments suivants contenant beaucoup de fibres alimentaires solubles tels que

- des suppléments de fibres solubles que l'on fait dissoudre dans de l'eau avant de boire,
- le riz, et l'eau dans lequel celui-ci a été cuit.

Augmentez lentement votre consommation de fibres alimentaires afin de limiter les gaz intestinaux qu'elles risquent d'engendrer.

Ces aliments riches en fibres absorbent de l'eau et grossissent à l'intérieur de l'intestin, de sorte que les différents contenus de celui-ci se lient les uns aux autres.

Le volume des selles peut ainsi augmenter en conséquence et le transit intestinal sera ralenti, notamment lors de diarrhées très liquides.

Enfin, Il est important de faire ce qui suit aussi longtemps que les diarrhées persistent;

- Augmentez lentement votre consommation de fibres alimentaires. Ceci permettra de limiter les gaz intestinaux,
- mangez davantage et privilégiez si possible les aliments riches (manger très calorique);
- buvez beaucoup de liquides (eau, jus, tisanes, bouillons et boissons diluées à base de jus de fruit) afin de remplacer ceux que vous perdez.

Il est essentiel de prévenir la déshydratation lorsque vous souffrez de diarrhées quelqu'en soit la cause.
Il est très important de boire beaucoup d'eau quotidiennement, un minimum de 1,5 litre d'eau ou d'équivalent.

Lorsque la diarrhée est grave et importante, il faut rééquilibrer les électrolytes du corps, (chlorure de sodium, potassium). Les jus de légumes et de fruits, les nectars et les bouillons (dilués à l'eau pour favoriser l'absorption) sont souvent utiles.

L'eau de riz peut également être consommée toute seule pour hydrater, elle est également porteuse de fibres solubles.

Les sels de réhydratation recommandés par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) sont disponibles à prix abordables en pharmacie; Parlez en à votre pharmacien.

ASTUCE
Mélanger une cuillerée à café de sel léger dans un litre de jus d'orange, de nectar d'abricot, de pêche ou de poire, dilué à l'eau.

10 AUTRES TRAITEMENTS
La glutamine - Qu'est-ce que c'est ?

La glutamine est un acide aminé.

Les acides aminés sont les constituants élémentaires des protéines*. La glutamine fait partie des 20 acides aminés naturels.

Présente dans les aliments, également synthétisée par l'organisme, la glutamine est un acide aminé dit « conditionnellement essentiel ».

Cela signifie qu'en cas de stress, l'organisme ne peut pas la fabriquer en quantité suffisante et a donc besoin d'un apport extérieur

La glutamine est abondante dans le sang et les tissus - dans le muscle, elle représente 60 % des acides aminés libres, elle possède des fonctions métaboliques importantes.

La glutamine est un acide aminé indispensable au bon fonctionnement de nombreux organes, elle joue notamment un rôle-clef dans le renouvellement de la paroi intestinale.

* Le corps humain génère au moins 50.000 protéines différentes, et probablement beaucoup plus.

AUTRES TRAITEMENTS 11
glutamine - Quels effets ?

- La glutamine a différents effets régulateurs. Elle permet le maintien de la fonction de «barrière intestinale» chez des personnes agressées*.

Or la fonction de «barrière intestinale» joue un rôle important dans la prévention des infections et dans la régulation de l'homéostasie (fonction d'équilibre).

Le maintien de l'intégrité de cette barrière intestinale repose d'une part sur l'équilibre entre la prolifération de certaines cellules intestinales *.*(es entérocytes), la mort cellulaire programmée de ces cellules et sur l'équilibre entre la synthèse des protéines intestinales et leur dégradation*.*.*. La glutamine peut avoir des effets sur ces différents facteurs.

L'intestin est le principal utilisateur de la glutamine fournie par les muscles et les poumons. En période de stress métabolique lié a une maladie, ou même lors d'exercices intenses, les tissus musculaires libèrent de la L-glutamine afin d'aider d'autres parties du corps à fabriquer des protéines(1).

Ces deux dernières décennies, des recherches ont mis en lumière l'importance de la glutamine dans le fonctionnement de nombreux organes.

Autres effets de la glutamine :

- Elle pourrait moduler l'insulinorésistance*.*.*. Or chez les séropositifs au VIH, le traitement par anti-protéases induit des pertubations métaboliques, dont l'insulinorésistance.

Références : * van der Hulst 1993 - * * Rhoads 1997 - * * *Evans 2003. - * Coëffier 2003 : augmentation de l'insuline plasmatique sur des volontaires sains - Dechelotte 2002 : Diminution d'épisodes d'hyperglycémie - *.*.*Safrin 1999

(1) Protéine : C'est une macromolécule composée par une chaîne, ou séquence, d'acides aminés liés entre eux par des liaisons peptidiques. Le terme protéine vient du grec prôtos qui signifie premier, essentiel.

12 AUTRES TRAITEMENTS
Les études sur la glutamine

Les études menées pour le traitement de la diarrhée.

La réduction des diarrhées a été démontrée dans trois études :

Heiser 2001 : Cette étude, sans contrôle versus placebo, a montré que la glutamine a des effets bénéfiques dans le traitement de la diarrhée chez des personnes vivant avec le VIH.

Huffman 2003 : Cette étude est la première étude ayant comparé deux traitements (glutamine et placebo), elle a mis en évidence un effet bénéfique de la glutamine sur l'incidence et la sévérité de la diarrhée et sur la qualité de vie.

Bushen 2004 : cette étude brésilienne a évalué l'efficacité d'une complémentation en glutamine, ainsi qu'en un de ses dérivés, l'alanyl-glutamine. Les résultats montreraient une réduction des diarrhées et une meilleure absorption des médicaments. Après seulement 7 jours de traitement, environ 90 % des personnes ont noté une amélioration de leurs diarrhées.

Poursuite du processus de recherche

2007/2008 :

Un essai a été soumis à l'ANRS. Son objectif principal est de mesurer la réduction de selles liquides au quotidien chez des personnes sous traitement antirétroviral après 4 semaines de supplémentation orale de glutamine. Deux groupes seront comparés, l'un prenant la glutamine, l'autre du placebo.

Vous trouverez le texte complet du protocole sur le site actif-sante.org

Pour déterminer les modalités d'un usage thérapeutique de la glutamine, Actif Santé travaille en partenariat avec des chercheurs à la mise en place de cet essai randomisé.

Soutenez et participez

Un observatoire des pratiques des personnes directement concernées

AUTRES TRAITEMENTS
La Glutamine - Questions pratiques

La glutamine n'est pas un médicament mais un complément alimentaire.

En France, il existe un médicament intraveineux, l'alanyl-glutamine (Dipeptiven®) qui contient de la glutamine, il est utilisé en réanimation.

On peut se procurer de la glutamine orale sur Internet.

Actif santé met en place une coopérative d'achat.

Pour en savoir plus contacter le :
0 950 796 160

Modalités de prises

- la posologie recommandée est de 30 g par jour, soit 1 grande cuillère rase au début de chaque repas,
- mélangez la poudre avec de l'eau ou du jus. Elle se dilue mal, bien remuer avant de boire. La glutamine n'a pas de goût, ni d'odeur.

Pour un mois de traitement, il faut donc compter 1 kilo de glutamine.

Attention!!! aux présentations sous forme de gélules qui ne contiennent pas assez de glutamine.

Tolérance d'un traitement par la glutamine.
La glutamine est retrouvée dans l'alimentation. L'apport de forte dose n'induit aucun effet indésirable et est très bien toléré par l'organisme.
Une étude a montré que la prise de 40g de glutamine par jour pendant trois mois n'induisait aucun effet indésirable chez le volontaire sain (Miralles 1998).
Cependant, par précaution Il n'est pas recommandé de l'utiliser en cas de déficience sévère du foie (insuffisance hépatique), TP supérieur à 50%) ou des reins (créatinine inférieure à 250 µmol/l).

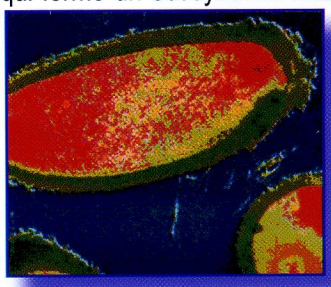
14 AUTRES TRAITEMENTS
Les probiotiques

Qu'est ce que c'est ?

Ce sont des micro-organismes ingérés vivants, capables d'exercer des effets bénéfiques sur la santé*. Ce sont des bactéries bénéfiques que l'on retrouve notamment dans les flores intestinale et vaginale.

En se multipliant dans l'intestin, ces bactéries permettent de réduire pa compétition la population bactérienne potentiellement pathogène.
Elles colonisent la flore intestinale et permettent notamment de contrer la prolifération des micro-organismes nuisibles qui peuvent, par exemple, provoquer des diarrhées Les probiotiques contribuent également à la digestion des aliments.

Dans un organisme sain, le tube digestif est colonisé par environ 100 000 milliards d bactéries appartenant à 400 espèces différentes. 30 à 40 espèces de ces bactérie représentent 99 % de la flore qui forme un écosystème stable essentiel au maintien d'un bonne santé.



Une infection, une maladie, une déficience du système immunitaire ou u traitement, peuvent déséquilibrer cet écosystème. La diarrhée est généralement le premie symptôme d'un déséquilibre de la flore intestinale.

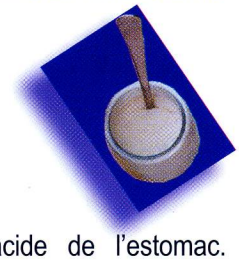
Les probiotiques sont intéressants dans la gestion des diarrhées et la restauration de la flore intestinale

***Définition de la FAO (Food and Agriculture Organization) et de l'OMS (Organisation mondiale de la santé). Le concept des probiotiques provient d'un chercheur Russe qui fut Prix Nobel, Elie Metchnikoff.**

Ils existent en particulier sous forme :

- De bactéries lactiques qui comptent parmi les principaux probiotiques. Leur nom vient du fait qu'elles ont la propriété de produire de l'acide lactique.

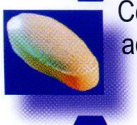
- De levure de bière active ou « vivante ». Elle est constituée d'une colonie de champignons microscopiques. Ces micro-organismes, qui ne sont pas pathogènes, digèrent le sucre et l'amidon des céréales. Elles créent ainsi un milieu riche en protéines et en vitamines, principalement celle du groupe B (Il s'agit en particulier d'une des sources naturelles de thiamine, une vitamine essentielle au métabolisme des hydrates de carbone et des graisses).



Comment les choisir :

Privilégier les capsules qui protégent les bactéries contre l'acide de l'estomac. Ou encore, favoriser les bactéries vivantes (yaourt thérapeutique), juste avant le repas sur un estomac vide, pour accélérer le passage dans l'estomac.

1. Pour ceux qui préfèrent les capsules, il existe aussi des formes réfrigérées. Certains produits sont stables à température ambiante, mais la législation actuelle ne permet pas bien de les différencier.



2. Pour ceux qui préfèrent les aliments contenant des probiotiques, l'idéal est le « yaourt thérapeutique » à concentration élevée de bactéries.

Plus cher que le yaourt « ordinaire » la majorité des yaourts ne fournissent pas de quantité significative de bactéries. Par exemple, les yogourts brassés ne contiennent presque rien puisque, pour des raisons de conservation (couleur, saveur, texture), ils sont stabilisés. Le yaourt ferme, nature contient une meilleure quantité de bactéries. Par contre, aucun ne fournit la quantité, ni les mêmes souches, d'un yaourt thérapeutique.

16 Les points à retenir

- L'intestin joue un rôle majeur dans les défenses immunitaires,
- L'entretien du système digestif est capital à la gestion du VIH
- ATTENTION aux anti-ulcéreux, consulter votre médecin pour évaluer les avantages et les risques.
- Plusieurs médicaments anti-VIH provoquent des troubles intestinaux dont majoritairement les diarrhées, un effet indésirable qu'il est important de maîtriser.
- Une stratégie alimentaire peut être efficace durant les périodes de troubles intestinaux
  - privilégier les aliments contenant beaucoup de fibres alimentaires soluble,
  - prévenir la déshydratation lorsque vous souffrez de diarrhées, quelqu'en soit la cause. Boire beaucoup d'eau tous les jours,
  - rééquilibrer les électrolytes dont le sodium et le potassium lorsque la diarrhée est grave,
  - Les probiotiques et la glutamine sont intéressants pour la restauration de la flore intestinale et la gestion des diarrhées.

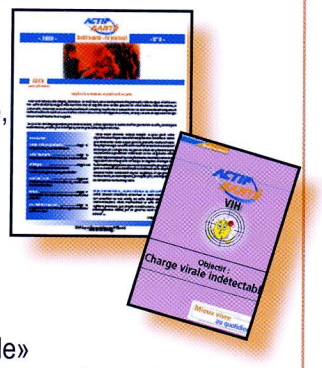
Actif Santé *met en place des programmes pour aider à l'amélioration de la qualité de vie en :*

- *Permettant l'observance et l'adhésion aux traitements, et donc de limiter l'échec thérapeutique.*
- *Permettant aux personnes de devenir ACTEURS de leur santé et ACTEURS de la santé*

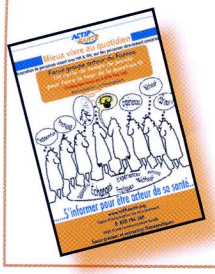
Un site Internet
Avec des rubriques sur les thèmes du VIH et VHC.
Le site traite des notions de base et des stratégies thérapeutiques.

Une ligne téléphonique
Vous pouvez joindre une personne ayant une expérience pratique de la vie au quotidien sous traitement au 0 950 796 160.
Mode d'emploi : Vous appelez notre ligne. Une personne vous répond directement ou vous rappelle rapidement si vous avez laissé un message sur le répondeur.
Coût : Prix d'une communication locale sur la France métropolitaine, depuis un téléphone fixe.

Un magazine bimestriel
avec des rubriques sur le VIH, traitant du thérapeutique, du socio-juridique et de la co-infection VIH/VHC, au fil d'articles réguliers dans des rubriques claires.



Des brochures thématiques



- VIH - Objectif : «Charge virale indéctable»
- VIH - Échappement viral, échec virologique : Prévenir, agir
- Fuzeon, 10 points essentiels
- VIH : ATU nominative, mode d'emploi
- VIH/VHC Co-infection ; Les points essentiels
- VIH/VHC Co-infection ; Mieux vivre sous bithérapie anti-VHC

Actif Santé est une association de personnes vivant avec le VIH et/ou L'hépatite C.

L'association est gérée, dirigée et administrée par les personnes vivant avec l VIH et /ou le VHC.

Les programmes et les publications sont décidés, conçus et réalisés par les adhérent en collaboration avec les chercheurs et cliniciens.

Un site Internet :
www.actif-sante.org

contact.information@actif-sante.org

Des réunions et évènements ou se rencontrer à Paris, Montpellier, Bordeaux...

Une ligne téléphonique
0 950 796 160

B.P. : 73/75 rue de la Plaine 75020 Paris

Édition 6/2007 - Références : gast_v1_07- imprimé par Arterpint, Neuilly sur Marne